Filetti di sgombro con zucchine marinate al lime e zenzero

Il modo più fresco e saporito per preparare lo sgombro? Lo trovi qui in questa ricetta.

Lo **sgombro** è uno dei pesci più ricchi di omega-3. Inoltre, è uno dei più convenienti. E, come se questo non bastasse, è anche saporitissimo. Insomma, lo sgombro è un ingrediente eccezionale che **ti permette di mangiare sano e in modo gustoso**.

Si può arricchire lo sgombro di una dose extra di salute e bontà in base a **come viene preparato**. Qui in questa ricetta trovi un esempio: accompagnalo alle zucchine marinate con lime e zenzero e potrai beneficiare di tante vitamine, antiossidanti e sali minerali in più oltre che di un irresistibile sapore "frizzantino".

Difficoltà: bassa
Costo: basso
Preparazione: 30 minuti

Ingredienti
(per 1 persona)

120 g di filetti di sgombro all'olio di oliva in scatola Despar Vital
1 zucchina piccola
mezzo lime
un pezzetto di zenzero fresco
mezzo cucchiaino di semi di sesamo Despar Vital
3 foglie di mentuccia
3 cucchiai di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
un pizzico di sale

Procedimento
1. Monda la zucchina, grattugia a julienne e mettila in una ciotola.
2. Condisci la julienne con zenzero, succo di lime e olio d'oliva, un pizzico di sale e le foglie di mentuccia. Fai marinare da minimo 30 minuti a una notte intera (in questo caso in frigo).
3. Unisci lo sgombro a filetti ben scolato dall'olio e mescola delicatamente.
4. Aggiungi per ultimi i semi di sesamo e servi.

Questa ricetta è ancora meglio se prevista all'interno di un **piatto unico**. Scopri cos'è e come può migliorare la tua alimentazione QUI.